



ごちそうだより

2022.5.1

ひらた西保育園

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎましたね。

少しずつ新しいクラスに慣れたことと思います。

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆などが出てきますね。香りや味に少しくせはありますが、旬の食材を給食で味わってもらいたいと思います。

今月は4・5歳児さんに豆のさやむきや玉ねぎの皮むき、米とぎなど、給食のお手伝いをしてもらう予定です。



今月のおべんとうの日は19日(木)です。
よろしくお願いします。



～朝ごはんを食べよう～

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることによって体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。大人も子どもも起きてすぐには朝食を食べることができないですね。起きてから朝食を食べるまでに30分くらい時間があると良いですね。忙しい朝に料理を作るのは難しいかもしれませんが、前日の夜に下準備(みそ汁の具材を切っ、火を通して朝、味噌を入れるだけにする)をしたり、すぐに準備できる物(納豆、じゃこ、かつお節、ツナ、鶏レバー、チーズ、ハム、レタス、プチトマト、のり、ごまなど)を利用しましょう。

菓子パンやプリン、ゼリー、ジュース、野菜ジュースなどは、朝ごはんの時には食べないようにしましょう。

朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べてきましょう!!



	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食		ごはん 鶏の照り焼き 春雨サラダ 五目さんぽら かきたま汁	鬼法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ごはん 厚揚げの味噌煮 むぎもちの煮しめ 大根のみそ汁	お弁当
おやつ		ツナサンド	くだもの	お菓子	ヨーグルト	大芋じゃが芋	くだもの
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		ごはん マーボー豆腐 さつま芋の煮しめ ごぼうサラダ	豆ごはん 肉じゃが きのこ和え はんぺん汁	ごはん ごまのつくね焼き コールスローサラダ コロコロ煮 なめこ汁	コーンカレー ロールキャベツ きゅうりとじゃこの 酢の物 大芋芋 もやしのスープ	ごはん 魚の梅焼き 肉豆サラダ 豚汁	お弁当
おやつ		きな粉トースト	フルーツヨーグルト	かぼちゃマフィン	ゆかりおにぎり	黒ごまミルク	ヨーグルト
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食		ごはん ぎせい豆腐 おさつサラダ キャベツのみそ汁	ミートスパゲティ ブロッコリーの おがかとえ 大芋かぼちゃ わかめスープ	ごはん サバのごま焼き そら豆とじゃこの 煮物 もやしサラダ 卵豆腐のすまし汁	おべんとうの日 	ごはん 大豆、むぎき入り ハチマキ 糸風サラダ じゃが芋のみそ汁	お弁当
おやつ		あべり団子	鶏おにぎり	チーズ蒸しパン	ごはんのおき	ピザトースト	くだもの
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食		ごはん 肉豆腐 ひじき煮 ゆかり和え さつま芋のみそ汁	ごはん 魚のじざ焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめの すまし汁	ごはん 豚肉のロール焼き 和肉和え 具だくさんみそ汁	ごはん ささみと青じそ の煮しめ 五目煮豆 ブロッコリーの味噌汁 もやしのみそ汁	誕生会 	お弁当
おやつ		じゃこトースト	みそスコーン	牛乳もち	バイクドボート		ヨーグルト
	29(日)	30(月)	31(火)				
昼食		ごはん 肉団子の甘煮 かぼちゃサラダ あらめ煮 みそ汁	みそラーメン 筑前煮 塩、わかめ				
おやつ		コーンフックキ	わかめおにぎり				

※献立は都合により変更する場合があります。
※アレルギー等あります。